

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



JANEIRO de 2018

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

| DIA | SOPA | PRATO | VEGETARIANO | HORTÍCOLAS | SOBREMESA |
|-------|--|--|--|--|---------------------------------|
| 3 | <u>Juliana</u> (nabiça, abóbora e curgete) <u>Grão c/ couve</u> (couve, cenoura e grão de bico) | Almondegas estufadas c/ esparguete ¹ (pá picada de porco) | Seitan estufado c/ espiral* Almondegas de feijão c/ esparguete ¹ | Alface, cebola e cenoura | <u>Laranja</u> <u>Melão</u> |
| 4 | <u>Grão c/ couve</u> (couve, cenoura e grão de bico) <u>Juliana</u> (nabiça, abóbora e curgete) | Arroz de peixe (cubos de pescada e delícias do mar estufadas) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14} | Lentilhas estufadas c/ salada primavera * (batata, ervilhas e cenoura cozidos), Estufado de legumes (brócolos, cenoura, cebola, pimento e tofu) com arroz ⁶ | Ervilhas e cenoura Brócolos e cenoura | <u>Maçã</u> <u>Laranja</u> |
| 5 | Nabiça (nabiça, chuchu, cenoura) | Franguito no forno c/ batatas fritas (perna de frango no forno) | Seitan no forno c/ batatas fritas arroz de cenoura ⁶ (cenoura, pimento, curgete e ervilhas) | Tomate, alface e cebola | <u>Pera</u> <u>Maçã</u> |
| 6/7 | | | | | |
| 8 | À Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura) | Douradinhos Calamares no forno c/ arroz alegre ^{1,3,4,7} (rodela de potato , lombos de pescada e panadaes) | Tofu estufado c/ arroz alegre ⁶ Legumes salteados c/ batata e feijão frade | Ervilhas e cenoura | <u>Banana</u> <u>Pera</u> |
| 9 | Espinafre (espinafre, cabeça de nabo e curgete) | Febras grelhadas Grelhados mistos c/ cotovelinhos | Tomate recheado (cebola, pimento, seitan) c/ cotovelinhos ^{1,6} Tofu estufado c/ macarrão ^{1,6} | Couve corte , couve lombarda e cenoura Alface, milho e cebola | <u>Quiwi</u> <u>Tangerina</u> |
| 10 | Canja de galinha c/ cuscus (cebola, ovo e salsa) ^{1,3} | Caldeirada de peixe (abrótea à posta e delícias do mar estufadas) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14} | Salada de batata, grão-de-bico, cenoura e couve flor | Couve flor e cenoura | <u>Quiwi</u> <u>Clementinas</u> |
| 11 | Caldo verde (couve, abóbora e cenoura) | Arroz de pato (pato cozido c/ arroz e chouriço assados no forno) ^{1,6,7,12} | Lentilhas estufadas c/ arroz Arroz à valenciana c/ seitan ⁶ | Feijão verde e cenoura Ervilhas e cenoura | Maçã |
| 12 | Feijão verde (feijão verde, abóbora e curgete) | Peixinho no forno c/ batata assada (peixe vermelho à posta) ¹ | Legumes cozidos com broa (cebola, alho, cenoura e curgete, couve corte, couve lombarda e ervilhas) c/ batata assada no forno ¹ Salteado de cogumelos com pimentos, feijão verde, cenoura c/ batata assada no forno | Couve corte, couve lombarda e cenoura Feijão verde e cenoura | <u>Banana</u> <u>Pera</u> |
| 13/14 | | | | | |
| 15 | Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura e abóbora) | Perú no forno c/ macarrão ¹ (perna de peru) | Seitan no forno c/ macarrão Esparguete ^{1,6} | Ervilhas e cenoura Tomate, alface e cebola | <u>Pera</u> <u>Maçã</u> |
| 16 | Agrião (agrião, abóbora e curgete) | Atum e ovo cozido c/ arroz alegre ^{3,4} | Salteado de legumes (pimento, milho e cebola e couve lombarda) c/ arroz alegre (ervilhas e cenoura) Legumes cozidos com broa (cebola, alho, cenoura e curgete, pimentos e ervilhas) c/ batata | Ervilhas e cenoura | <u>Laranja</u> <u>Maçã</u> |

Tabela formatada

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Superior à linha

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: Negrito

Formatada: Tipo de letra: Negrito

Formatada: Superior à linha

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito, Superior à linha

Formatada: Superior à linha

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito, Superior à linha

Formatada: Tipo de letra: Não Negrito

Formatada: Tipo de letra: 7 pt

Formatada: Espaçamento entre linhas: simples

Formatada: Tipo de letra: 7 pt

ANO LETIVO _ 2017 /2018

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



| | | | | | |
|-------|---|--|---|---|-----------------------------|
| 17 | Feijão verde (feijão verde, abóbora e cabeça nabo) | Pá de porco fatiada no forno c/ espirais ¹ | assada no forno ¹ Rancho vegetariano (grão de bico, legumes e arroz) Tofu salteado c/ espirais ^{1,6} | Couve corte, couve lombarda e cenoura Couve corte, couve lombarda e cenoura | Laranja Quiwi |
| 18 | Nabiça (nabiça, curgete e chuchu) | Peixinho grelhado c/ batata cozida (salmão à posta) ⁴ | Legumes salteados c/ batata cozida e feijão frade Massinha (cotovelinhos) de soja ^{1,6} | Alface, milho e cebola Migas (couve, feijão frade, broa e alho) ¹ | Gelatina/Maçã |
| 19 | Juliana (couve, cenoura e curgete) | Arroz à Valenciana (carne de porco e de vaca aos cubos estufados) | Arroz à valenciana c/ seitan ⁶ Lentilhas estufadas c/ cenoura e arroz | Tomate, cebola e Ervilhas e cenoura alface | Pera Quiwi |
| 20/21 | | | | | |
| 22 | À Lavrador (feijão catarino, cenoura e couve) | Massinha (cotovelinhos) de peixe (abrétea aos cubos e delicias do mar estufados) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14} | Tofu salteado c/ salada russa Massinha (cotovelinhos) de soja ^{1,6} | Feijão verde e cenoura Alface, milho e cebola | Pera Clementinas |
| 23 | Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete) | Rancho c/ arroz branco (Pá de porco aos cubos e entrecosto guisados c/ couve, grão e cenoura) | Rancho vegetariano (grão de bico, legumes e arroz) Hambúrguer de legumes grelhado c/ espiral ¹ | Couve corte, couve lombarda e cenoura Alface, cenoura e cebola | Tangerina Maçã |
| 24 | Alho francês (alho francês, abóbora e cabeça nabo) | Filetes de panga fritos c/ salada russa ^{1,3,4} | Seitan Lentilhas estufadas no forno c/ salada russa arroz alegre ⁶ | Ervilhas e cenoura Feijão verde e cenoura | Banana Quiwi |
| 25 | Macedónia (feijão verde, abóbora e cenoura) | Hambúrguer de peru grelhado c/ esparguete Macarronada de carne | Hambúrguer de grão de bico grelhado c/ esparguete Salteado de lentilhas, legumes e cogumelos e/ macarrão ¹ | Tomate, alface e cebola Couve flor e cenoura | Maçã Pera |
| 26 | Legumes (couve, cenoura, alho francês) | Peixinho cozido c/ batata e ovo cozido sa (peixe bacalhau à posta) ¹ | Salteado de cogumelos com pimentos e cenoura c/ batata cozida Estufado de grão c/ batata, cenoura, couve de corte e couve lombarda | Brócolos e cenoura Couve corte, couve lombarda e cenoura | Pera Banana |
| 27/28 | | | | | |
| 29 | Creme de peixe ⁴ (cenoura, abóbora e curgete) | Macarronada de carne ¹ (carne de porco aos cubos e entrecosto estufado c/ macarrão) ¹ Hambúrguer de peru grelhado c/ arroz | Tofu estufado c/ macarrão esparguete ^{1,6} | Brócolos e cenoura Ervilhas e cenoura | Laranja |
| 30 | Agrião (agrião, abóbora e curgete) | Peixe à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata cozidos e assados no forno c/ molho de cebolada) ^{3,4} | Estufado de feijão c/ batata, cenoura, couve corte, couve lombarda e cenoura Salada russa de legumes sem ovo (batata, ervilhas, milho e cenoura) | Couve corte, couve lombarda e cenoura Alface, milho e cebola | Quiwi Maçã |
| 31 | Grão c/ couve (feijão, couve e cenoura) | Coxas de frango estufadas c/ esparguete arroz de | Lentilhas estufadas c/ arroz de cenoura | Ervilhas e cenoura Alface, cebola | Maçã Pera |

| | |
|-----------|----------|
| Formatada | ... [1] |
| Formatada | ... [2] |
| Formatada | ... [3] |
| Formatada | ... [4] |
| Formatada | ... [5] |
| Formatada | ... [6] |
| Formatada | ... [7] |
| Formatada | ... [8] |
| Formatada | ... [9] |
| Formatada | ... [10] |
| Formatada | ... [11] |
| Formatada | ... [12] |
| Formatada | ... [13] |
| Formatada | ... [14] |
| Formatada | ... [15] |
| Formatada | ... [16] |
| Formatada | ... [17] |
| Formatada | ... [18] |
| Formatada | ... [19] |
| Formatada | ... [20] |
| Formatada | ... [21] |
| Formatada | ... [22] |
| Formatada | ... [23] |
| Formatada | ... [24] |
| Formatada | ... [25] |
| Formatada | ... [26] |
| Formatada | ... [27] |
| Formatada | ... [28] |

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



[cenoura](#)

[e cenoura](#)

Bebida: Água

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

| | | |
|--|-------------|----------------------------|
| Página 2: [1] Formatada | User | 28/12/2017 09:30:00 |
| Não Superior à linha/ Inferior à linha | | |
| Página 2: [2] Formatada | User | 28/12/2017 09:15:00 |
| Tipo de letra: Negrito | | |
| Página 2: [3] Formatada | User | 28/12/2017 09:15:00 |
| Tipo de letra: 9 pt, Negrito | | |
| Página 2: [4] Formatada | User | 28/12/2017 09:15:00 |
| Tipo de letra: 9 pt | | |
| Página 2: [5] Formatada | User | 28/12/2017 09:15:00 |
| Tipo de letra: 9 pt, Negrito | | |
| Página 2: [6] Formatada | User | 27/12/2017 12:58:00 |
| Tipo de letra: Negrito | | |
| Página 2: [7] Formatada | User | 28/12/2017 09:24:00 |
| Tipo de letra: Não Negrito | | |
| Página 2: [8] Formatada | User | 28/12/2017 09:24:00 |
| Tipo de letra: Não Negrito | | |
| Página 2: [9] Formatada | User | 28/12/2017 09:24:00 |
| Tipo de letra: Não Negrito | | |
| Página 2: [10] Formatada | User | 28/12/2017 09:24:00 |
| Tipo de letra: Não Negrito, Não Superior à linha/ Inferior à linha | | |
| Página 2: [11] Formatada | User | 28/12/2017 09:23:00 |
| Não Superior à linha/ Inferior à linha | | |
| Página 2: [12] Formatada | User | 28/12/2017 09:24:00 |
| Tipo de letra: Negrito, Não Superior à linha/ Inferior à linha | | |
| Página 2: [13] Formatada | User | 28/12/2017 09:23:00 |
| Não Superior à linha/ Inferior à linha | | |
| Página 2: [14] Formatada | User | 27/12/2017 12:47:00 |
| Tipo de letra: Negrito | | |
| Página 2: [15] Formatada | User | 27/12/2017 12:47:00 |

Superior à linha

Página 2: [16] Formatada User 28/12/2017 09:26:00

Tipo de letra: Não Negrito

Página 2: [17] Formatada User 28/12/2017 09:26:00

Tipo de letra: Não Negrito

Página 2: [18] Formatada User 28/12/2017 09:26:00

Tipo de letra: Não Negrito

Página 2: [19] Formatada User 27/12/2017 12:49:00

Tipo de letra: Negrito

Página 2: [20] Formatada User 27/12/2017 12:48:00

Tipo de letra: Não Negrito

Página 2: [21] Formatada User 27/12/2017 12:50:00

Tipo de letra: 7 pt

Página 2: [22] Formatada User 27/12/2017 12:50:00

Tipo de letra: 7 pt, Negrito

Página 2: [23] Formatada User 27/12/2017 12:50:00

Tipo de letra: 7 pt

Página 2: [24] Formatada User 27/12/2017 12:50:00

Tipo de letra: 7 pt, Superior à linha

Página 2: [25] Formatada User 27/12/2017 12:51:00

Tipo de letra: 7 pt

Página 2: [26] Formatada User 27/12/2017 12:52:00

Tipo de letra: 7 pt, Negrito

Página 2: [27] Formatada User 27/12/2017 12:51:00

Tipo de letra: 7 pt

Página 2: [28] Formatada User 27/12/2017 12:51:00

Tipo de letra: 7 pt